

Préparation talas exercice du matin :

Tout en bouche fermée sur MMMM...

-Sur le SA "mâcher " le son pour trouver le maximum de brillance et d'harmoniques

-Chanter:

SA: 3 fois

SA glissando lent vers PA: 3 fois

PA: 3 fois

PA glissando lent vers SA: 3 fois

SA: 3 fois

SA glissando lent vers PA: 3 fois

PA: 3 fois

PA glissando lent vers SA: 3 fois

SA: 3 fois

SA glissando lent vers PA: 3 fois

PA: 3 fois

PA glissando lent vers SA: 3 fois

SA: 3 fois

Cette préparation peut se faire sur chacune des voyelles:

A, O, è, OU, I

La position est:

-assis au sol avec un coussin sur l'arrière des fesses de manière à ce que le dos soit droit et tonique

-assis sur l'avant d'une chaise sur le bout des fesses; pas d'appui sur le dossier, les pieds à plat sur le sol.

Le menton est toujours légèrement rentré, la nuque est tendue dans le "ciel", le dos est comme un arc.

Notes qui descendent: arrondir de plus en plus le dos, écarter les omoplates en se penchant en avant, les bras enrobe un gros ballon devant soi, la vibration est dans le haut du dos.

Notes qui montent: se pencher en arrière avec le dos droit, tenir sur les abdos, ne pas casser la nuque en arrière mais rentrer le menton, sentir la force dans le bas du dos.

Chant des notes et placements:

Chanter les notes de la gamme plusieurs fois avec les onomatopées pour travailler les placements de chaque "onomatopées/notes".

Pas d'ornementations à ce stade: chercher la forme de la "bouche/lèvres/palais/gorge", c'est à dire le "formant/placement/onomatopée".

Peu à peu la note doit "tomber" dans le formant/placement/onomatopée

Chanter **gamme montante et gamme descendante:**

SA: formant naturel, qui vient naturellement, pas de consigne

RE: dans le front, très brillant, diagonale milieu du front vers ciel

GA: comme un oeuf dans la bouche

MA: comme une planche horizontale dans la bouche

PA: sentiment vertical, mâchoire inférieure relâchée

DA: émotion profonde, poitrine qui donne

NI: comme le RE: dans le front, très brillant, diagonale milieu du front vers ciel

SA: formant naturel, qui vient naturellement, pas de consigne
